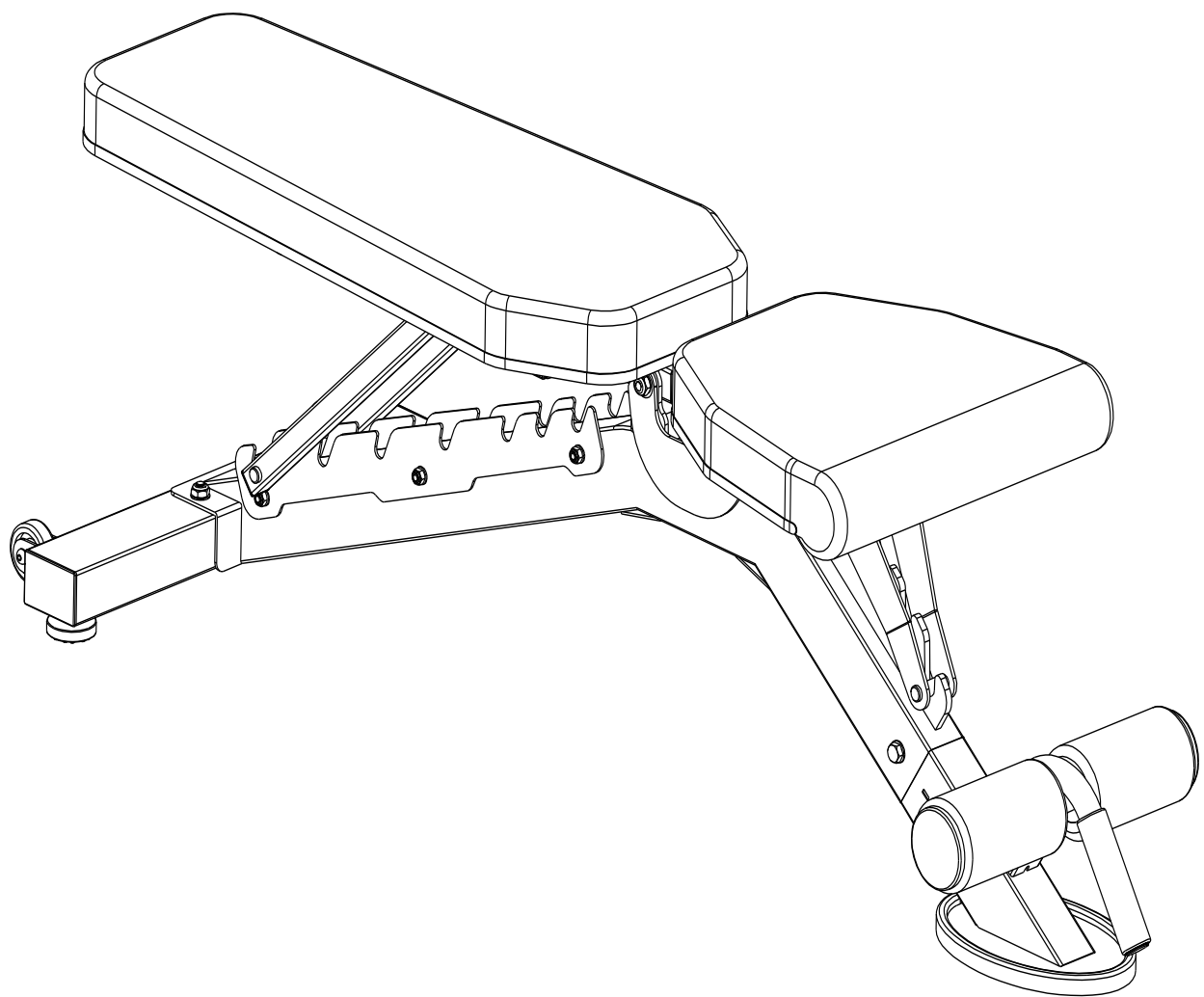




РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
Скамья силовая универсальная
Артикул: 101178



Стр. 2	Содержание
Стр. 3 - 4	Важная информация и инструкции по безопасности
Стр. 5	Технические данные
Стр. 6-7	Список деталей
Стр. 8-11	Инструкция по сборке
Стр. 12	Очистка, обслуживание и утилизация
Стр. 13-14	Информация по тренировкам
Стр. 15	Разминка/Растяжка
Стр. 16	Примечания

Общая информация

Пожалуйста, убедитесь, что все пользователи устройства прочитали и поняли инструкции по сборке и эксплуатации. Инструкции должны рассматриваться как часть продукта и храниться в надежном месте для их дальнейшего использования. Соблюдение всех требований по безопасности и обслуживанию обязательно. Любое отклонение от инструкций может привести к травмам или повреждению устройства, за что производитель и продавец не несут ответственности.

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия. Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Личная безопасность

Перед началом использования устройства проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, подходит ли вам тренировка с учетом состояния здоровья. Это особенно важно для людей с предрасположенностью к высоким показателям артериального давления, заболеваниям сердца, курильщиков, людей с высоким уровнем холестерина, избыточным весом и тех, кто не занимался спортом более года.

Если вы принимаете лекарства, влияющие на сердечный ритм, консультация с врачом обязательна. Избегайте чрезмерных нагрузок — это может нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете слабость, тошноту, головокружение, боль или другие неприятные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

Оборудование не является игрушкой. Его следует использовать только по назначению и только одним человеком одновременно. Несовершеннолетние, лица с ограниченными возможностями или заболеваниями должны заниматься только под наблюдением и руководством другого человека. Необходимо принять соответствующие меры для предотвращения использования устройства детьми без присмотра. Следует обеспечить, чтобы пользователь и другие лица не находились в зоне подвижных частей во время эксплуатации.

Для занятий на тренажере необходимо носить подходящую для фитнес-тренировок одежду и обувь. Одежда должна быть такой, чтобы из-за своей формы (например, длины) она не могла зацепиться за тренажер во время тренировки. Тренировочную обувь следует подбирать в соответствии с оборудованием: она должна обеспечивать надежную фиксацию стопы и иметь нескользящую подошву.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

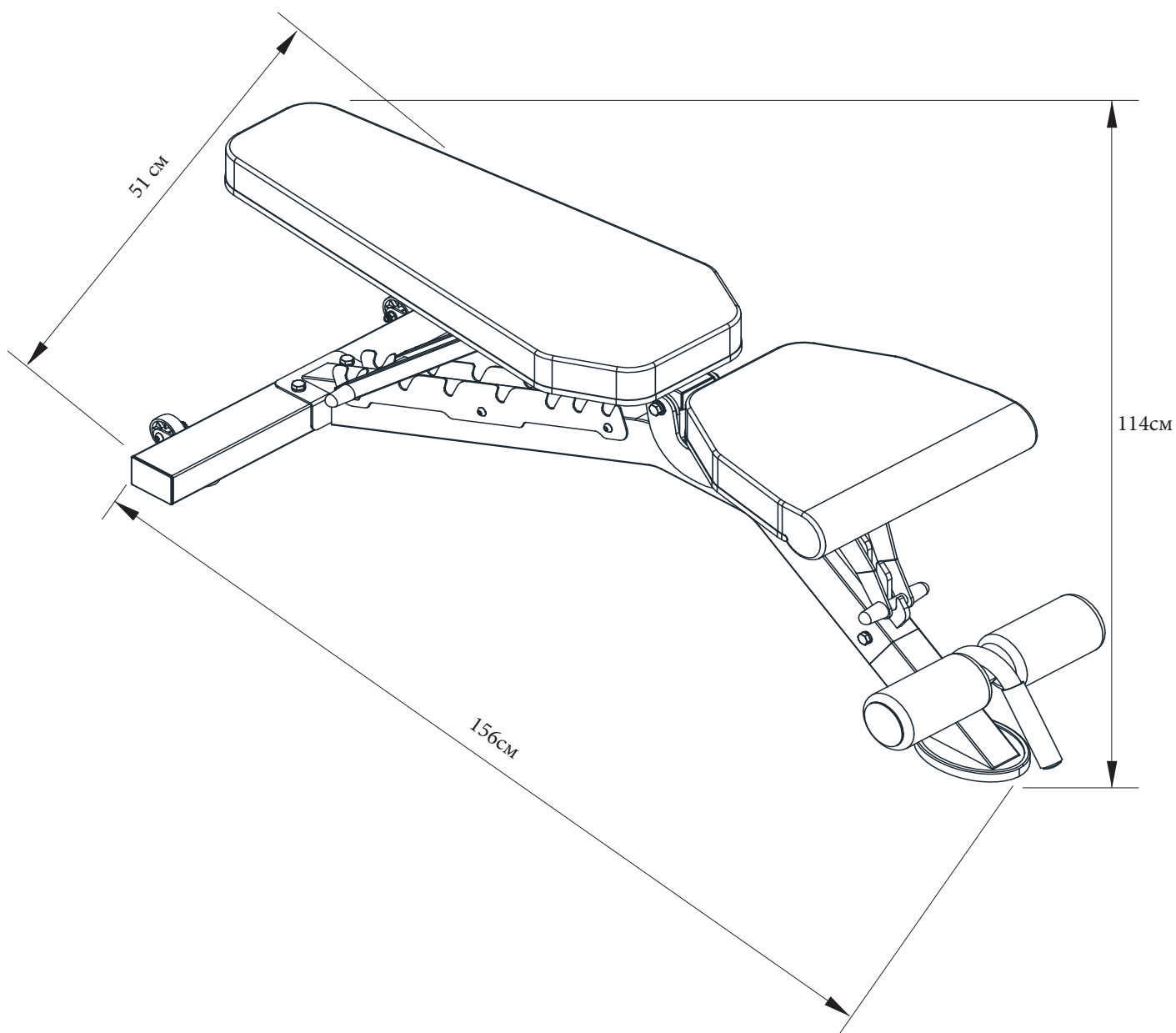
Сборка

Проверьте, чтобы все детали и инструменты, указанные в списке деталей, были в наличии. Пожалуйста, учитывайте, что некоторые части могут быть предварительно собраны. Держите детей и животных подальше от зоны сборки во время процесса. Инструменты, упаковочные материалы (например, пленка) или мелкие детали могут представлять опасность травм или удушья. Также убедитесь, что у вас достаточно места для передвижения во время сборки. Перед первым использованием устройства и с регулярными интервалами проверяйте затяжку всех винтов, гаек и других соединений, чтобы обеспечить безопасное состояние устройства.

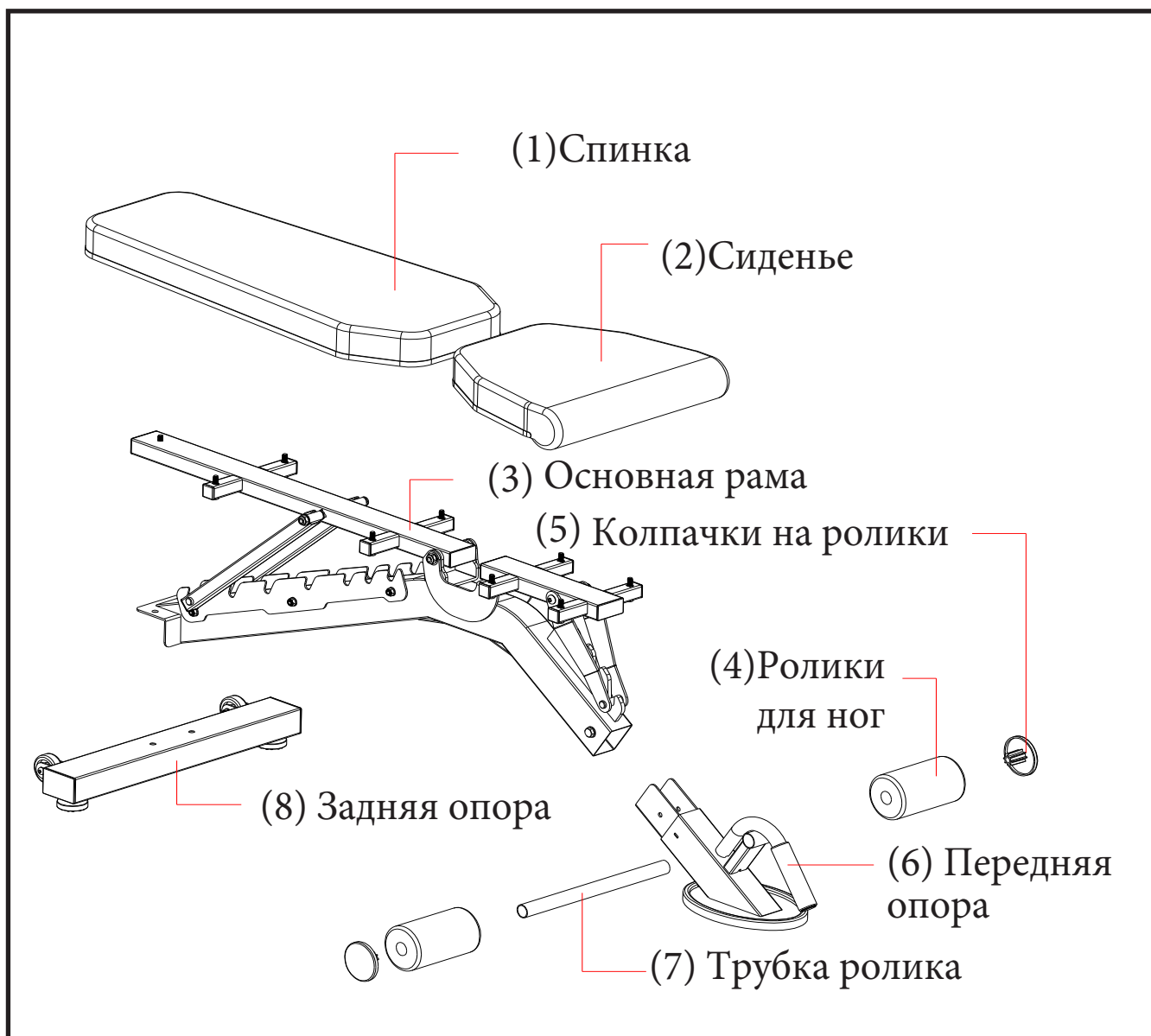
Размещение

Установите устройство на ровной, устойчивой и сухой поверхности. Неровности можно компенсировать с помощью регулируемых частей устройства, если таковые имеются. Чтобы защитить мягкие поверхности от вмятин и загрязнений, рекомендуется использовать защитный коврик для пола. Пожалуйста, также уберите все предметы в пределах необходимого радиуса тренировки перед началом занятий. Использование на открытом воздухе или в помещениях с повышенной влажностью не допускается.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.



Максимальная нагрузка: 400кг



Ном.	Список деталей	Количество
1	Спинка	1 шт.
2	Сиденье	1 шт.
3	Основная рама	1 шт.
4	Ролики для ног	2 шт.
5	Колпачки на ролики	2 шт.
6	Передняя опора	1 шт.
7	Трубка ролика	1 шт.
8	Задняя опора	1 шт.

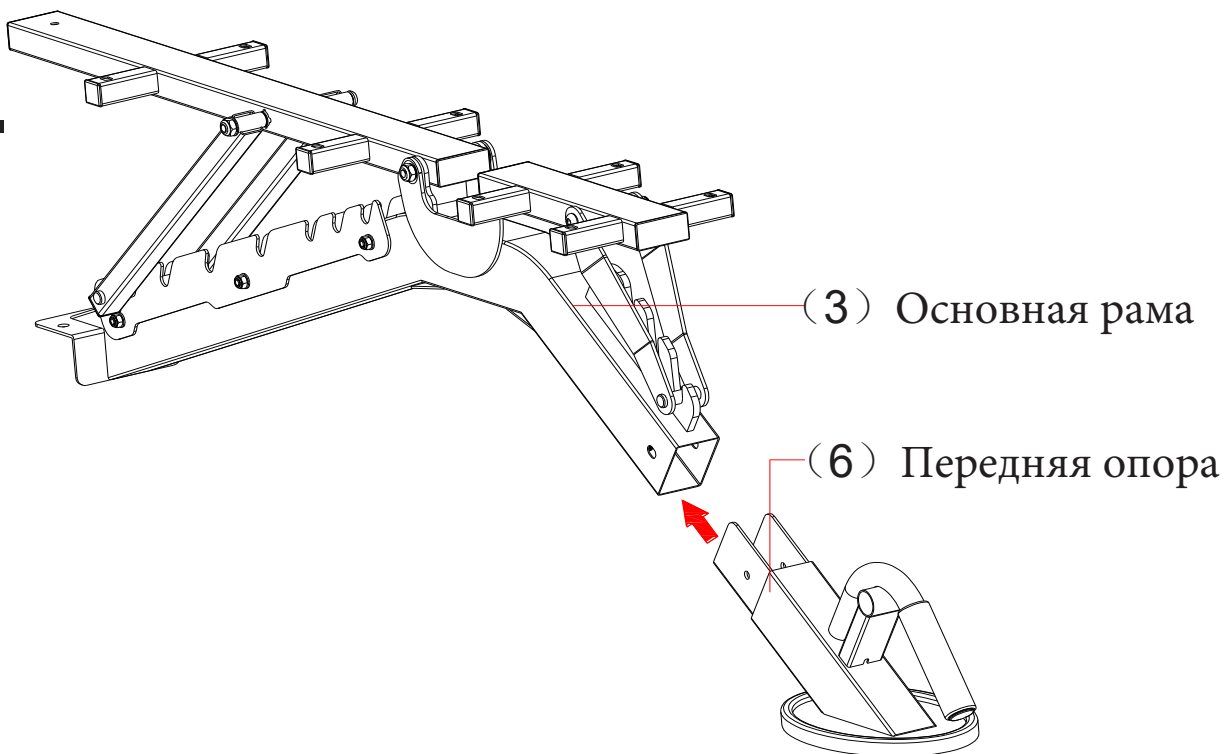
<p>Компл. А</p>  <p>Болт М8*40 х9</p>	<p>Компл. В</p>  <p>Болт М10*65 х2</p>
<p>Компл. С</p>  <p>Шайба М8 х9</p>	<p>Компл. D</p>  <p>Шайба М10 х5</p>
<p>Компл. Е</p>  <p>Болт М10*20 х3</p>	<p>Компл. F</p>  <p>Гайка колпачковая М10 х2</p>
<p>Компл. G</p>  <p>Ключ</p>	



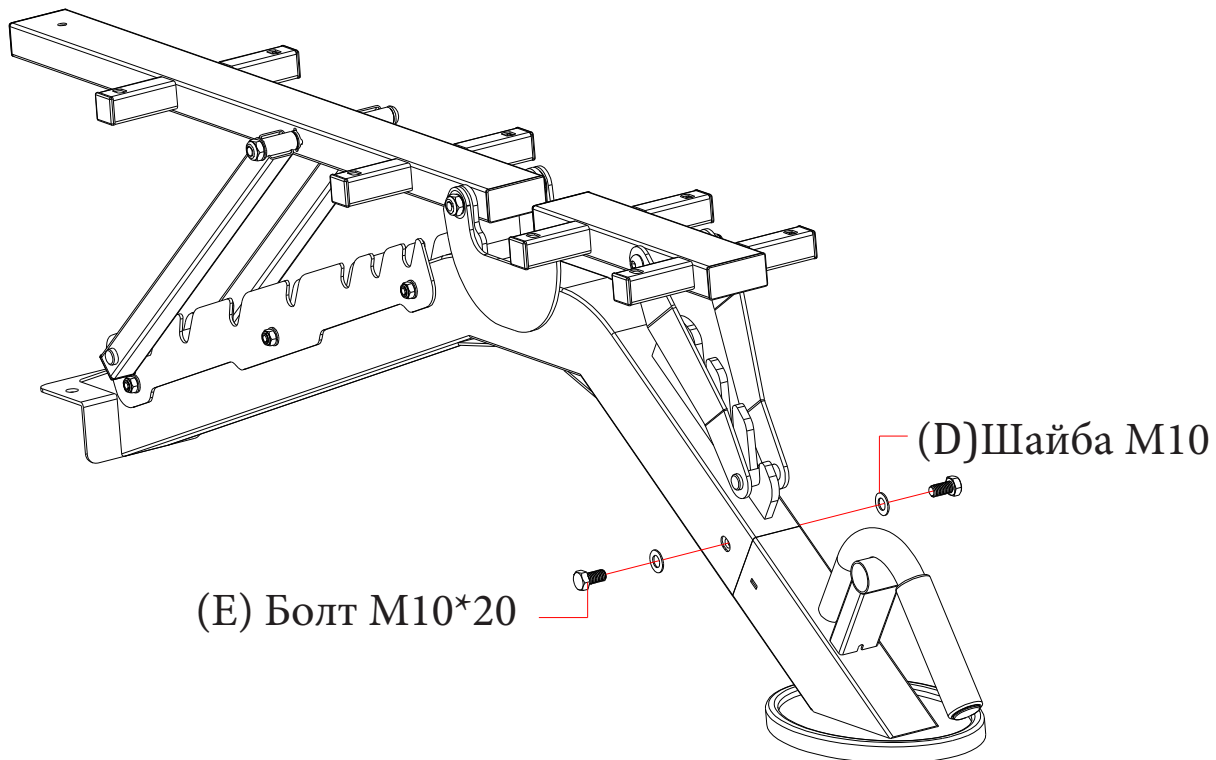
Перед сборкой

Мы рекомендуем затягивать все винты после завершения всех этапов, вместо того чтобы затягивать каждый винт на каждом этапе.

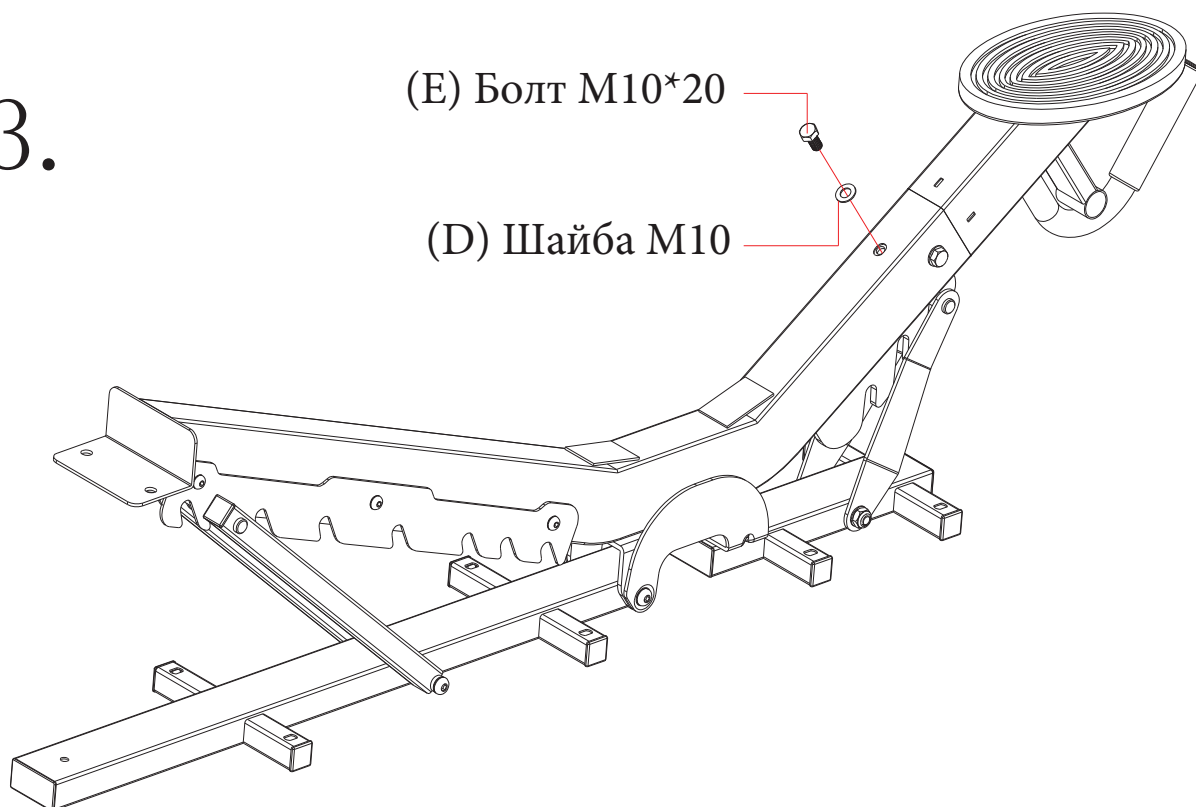
1.



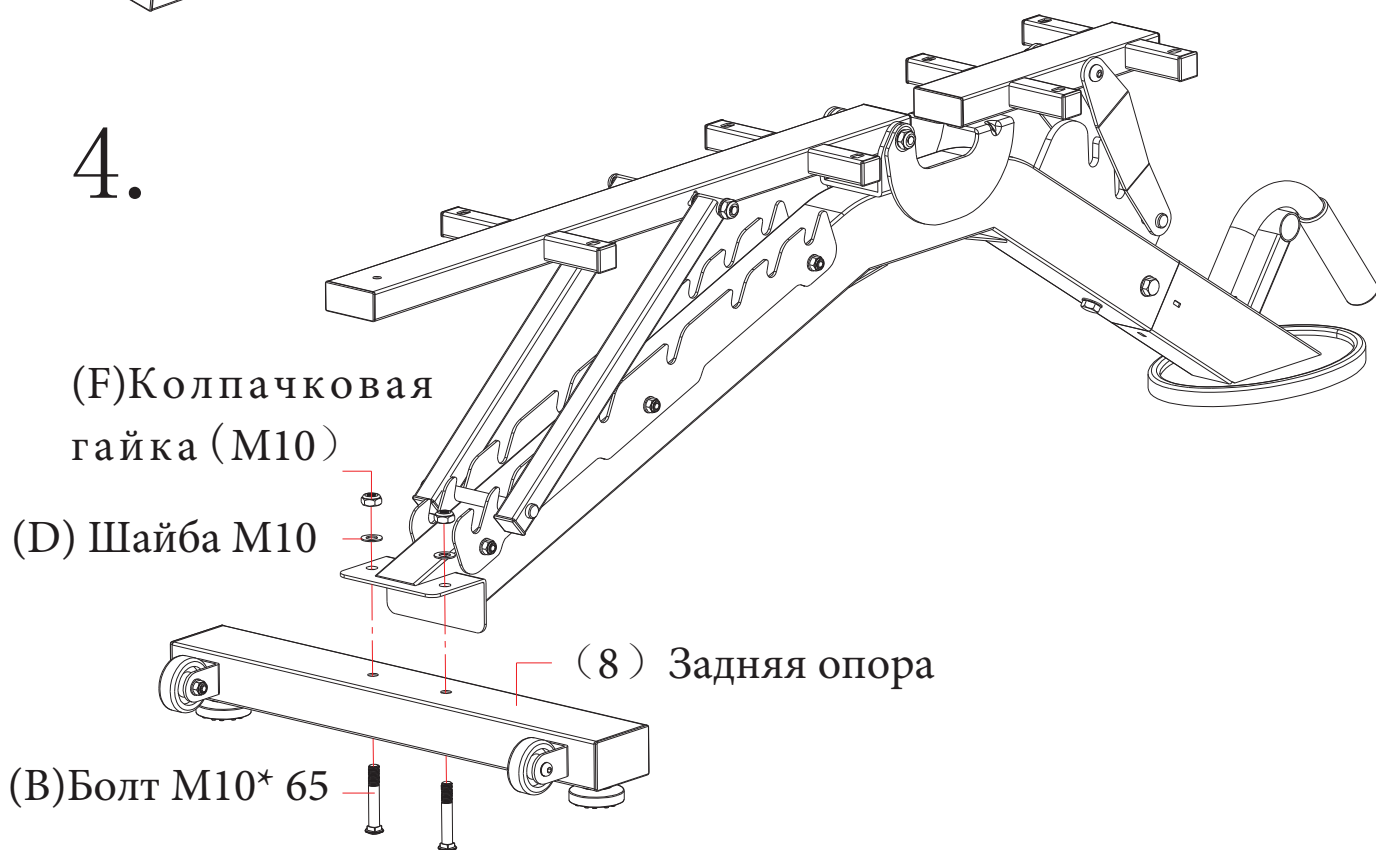
2.

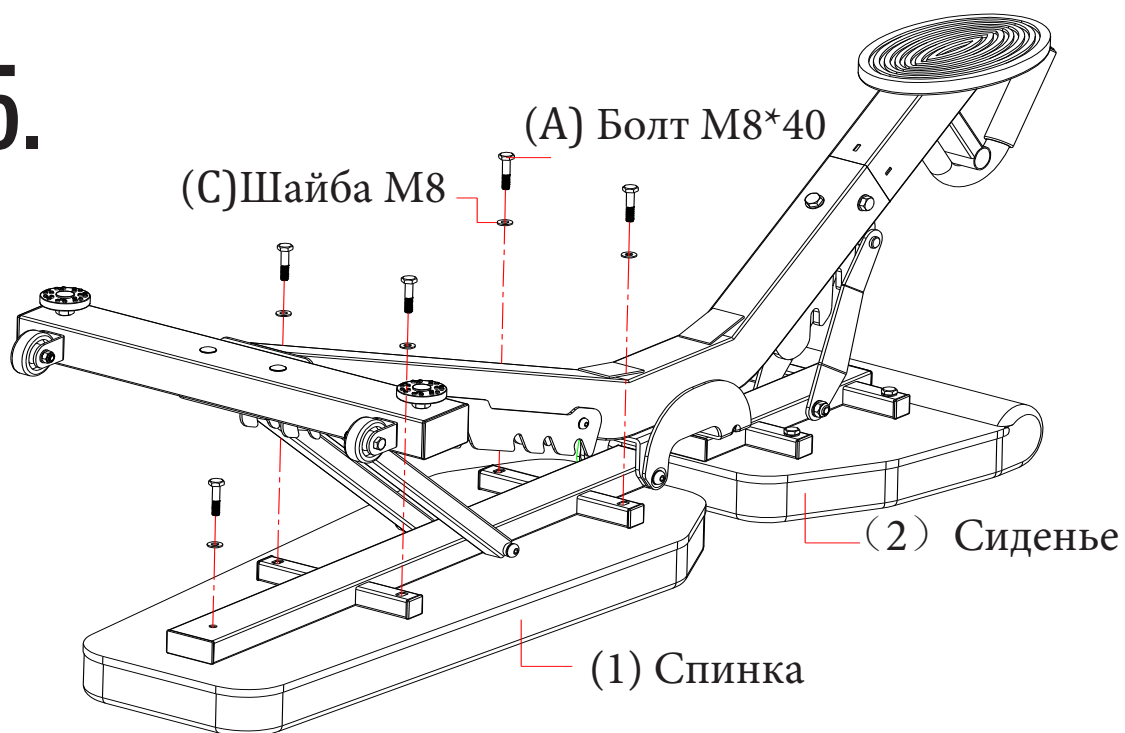
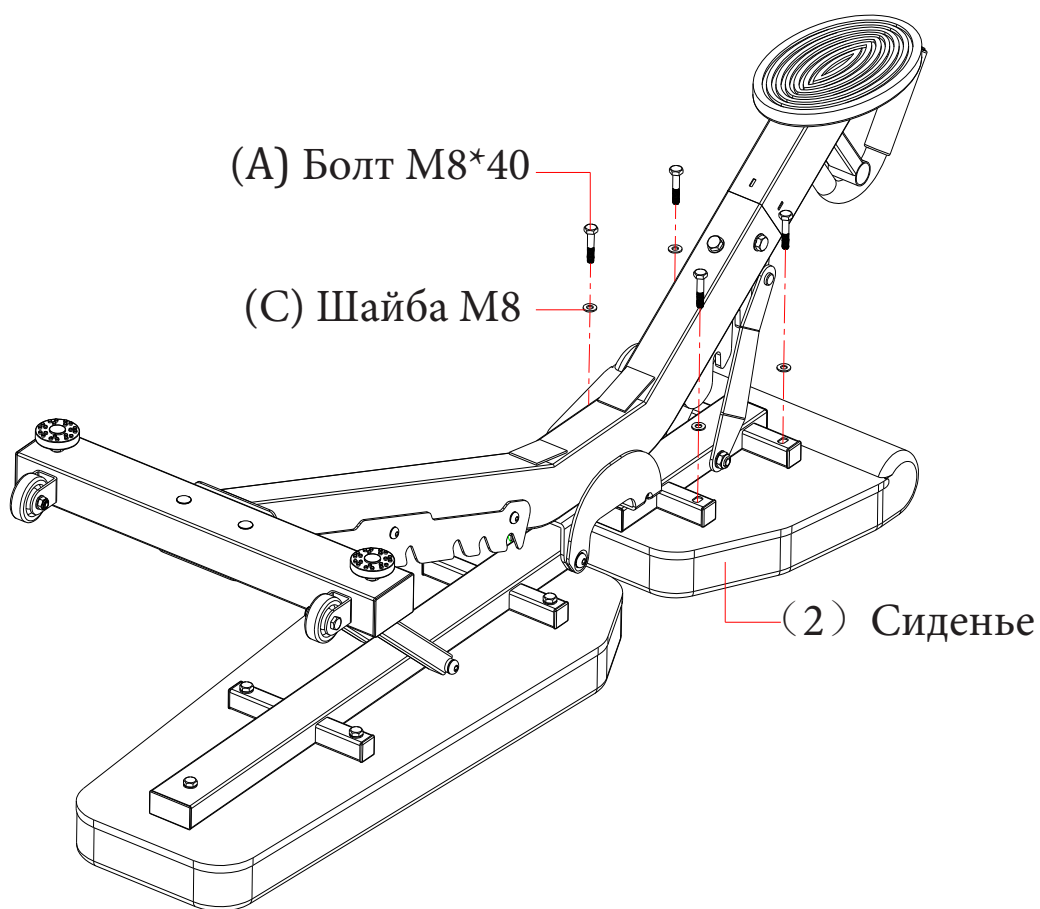


3.

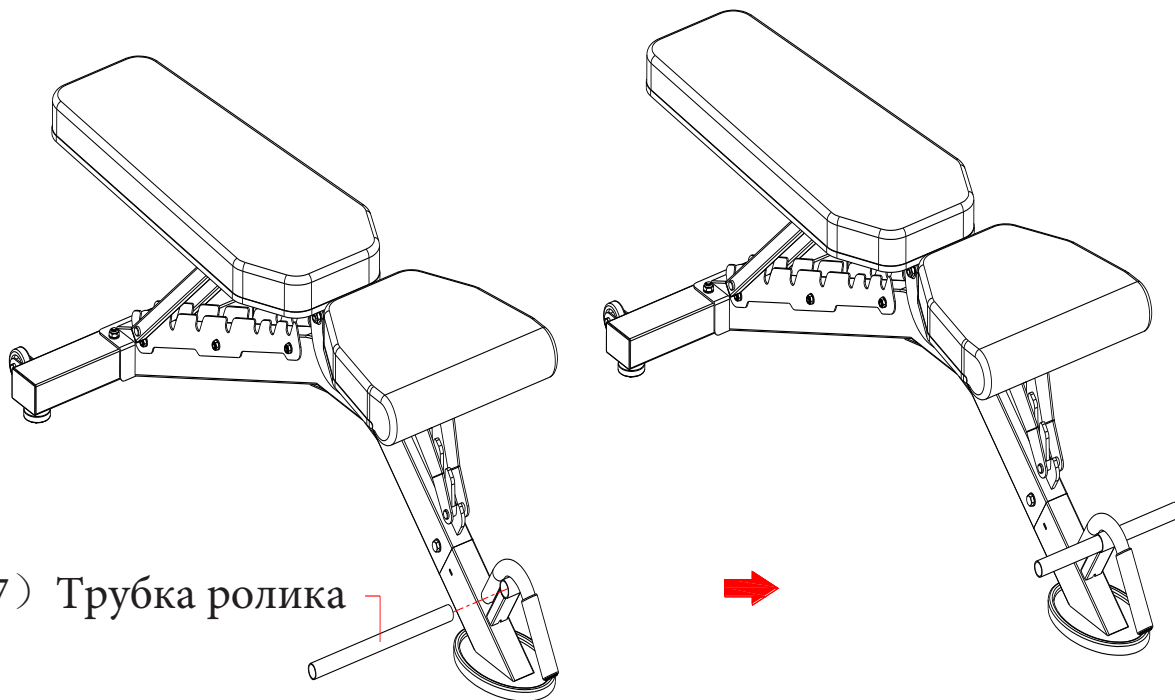


4.

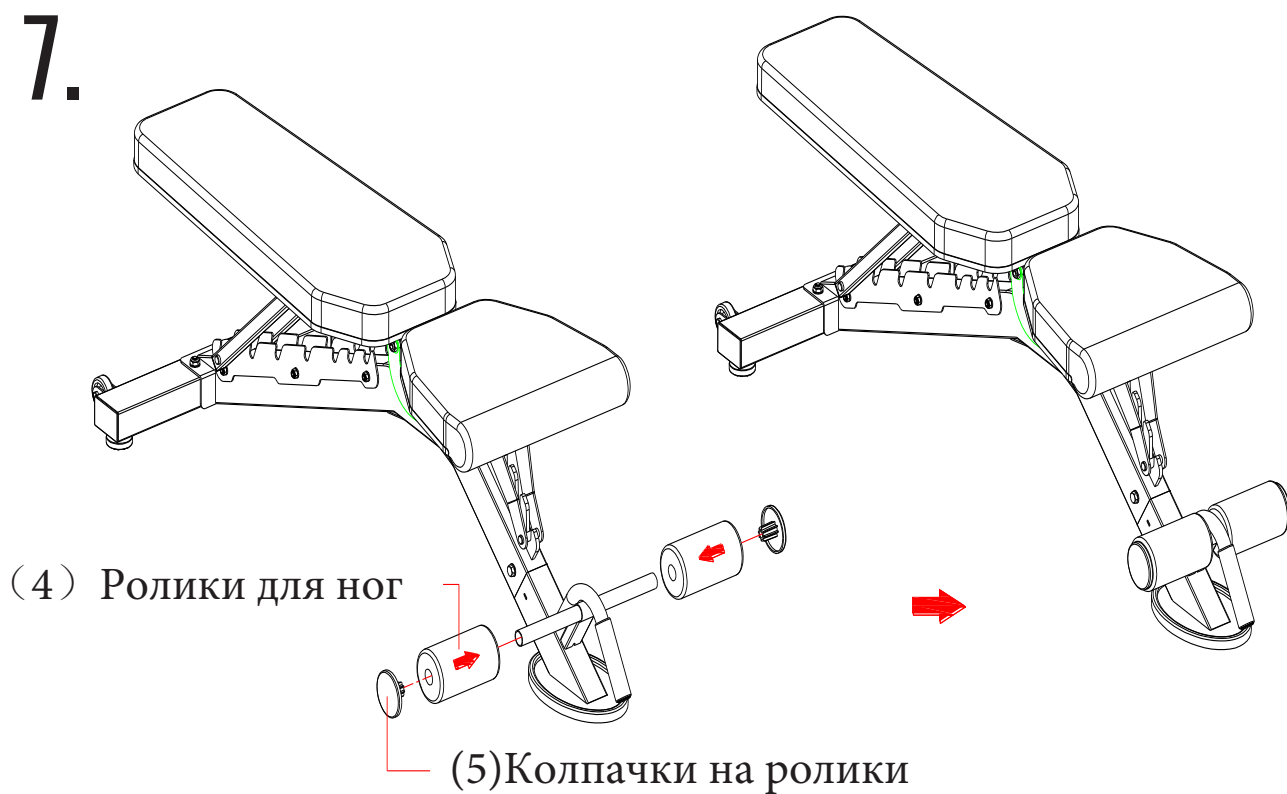


5.**6.**

6.



7.



Очистка

Используйте только слегка влажную ткань для очистки. Внимание! Никогда не используйте бензин, растворители или другие агрессивные средства, так как это может повредить поверхность. Устройство предназначено только для использования в домашних условиях и в помещениях.

Обслуживание

Рекомендуется регулярно проверять затяжку всех болтов и подвижных частей. Использование устройства допускается только при его полной исправности. В случае необходимости ремонта или замены деталей обратитесь в сервисную службу.

Утилизация

Не выбрасывайте упаковочные материалы, батарейки или части устройства с бытовым мусором. Сдавайте их в специальные пункты приёма для переработки.

Подготовка к тренировке

Перед началом тренировки не только тренировочное оборудование должно быть в идеальном состоянии, но и вы сами, ваше тело, должны быть готовы к тренировке. Поэтому, если вы долгое время не занимались силовыми тренировками, всегда следует проконсультироваться с вашим врачом перед началом занятий и пройти проверку физической формы. Пожалуйста, также обсудите с врачом ваши тренировочные цели; он наверняка сможет дать вам ценные советы и информацию. В особенности это относится к людям старше 35 лет, людям с избыточным весом и/или проблемами с сердечно-сосудистой системой.

Планирование тренировки

Всеобъемлющим и решающим фактором для эффективной, целенаправленной, но также мотивирующей тренировки является планирование ваших занятий. Поэтому включите свои фитнес-тренировки в обычный распорядок дня как неотъемлемую часть. Незапланированные тренировки могут быстро стать мешающим фактором или быть отложены на неопределенный срок из-за других дел. Планируйте свои тренировки на длительный срок — на месяцы вперед, а не просто на день или неделю. Планирование тренировок также включает обеспечение достаточной мотивации во время занятий. Идеально подходит музыка. Также предусмотрите вознаграждения за тренировки. Ставьте реалистичные цели, например, сбросить 1 кг за четыре недели, увеличить тренировочный вес на 10 кг за шесть недель или что-то подобное. Когда ваши цели будут достигнуты, вознаградите себя!

Частота тренировок

Эксперты рекомендуют проводить тренировки на выносливость/силовые тренировки 3–4 раза в неделю. Безусловно, чем чаще вы тренируетесь, тем быстрее достигнете своей поставленной цели. Однако при планировании своих занятий обязательно учитывайте достаточные перерывы между тренировками, чтобы дать вашему организму достаточно времени для восстановления и регенерации. Следует делать как минимум один день отдыха после каждой тренировки.

Гидратация (потребление воды)

Достаточное потребление жидкости необходимо перед тренировкой и во время неё. Во время тренировки продолжительностью 60 минут можно потерять до 0,5 литра жидкости. Чтобы компенсировать эту потерю, идеально подходит яблочный шприцер в соотношении одна треть яблочного сока и две трети минеральной воды, так как он содержит и восполняет все электролиты и минералы, которые организм теряет с потом. За 30 минут до начала тренировки следует выпить около 330 мл. Обеспечьте сбалансированное потребление жидкости во время занятий.

Разминка

Выполняйте разминку перед каждой тренировкой. Разогрейте свое тело в течение 5–7 минут перед основной тренировкой с низкой нагрузкой, используя скакалку, кросс-тренажер или подобное оборудование. Это лучший способ подготовить себя к предстоящей тренировке.

Завершение тренировки

Никогда не прекращайте тренировку сразу после завершения основной программы. Дайте своему организму постепенно остыть, как и в фазе разминки: ещё 5–7 минут с небольшой нагрузкой на велотренажере, кросс-тренажере и т.п. После этого обязательно хорошо потяните мышцы.

Бедра



Опирайтесь правой рукой на стену или на ваше тренировочное оборудование. Поднимите левую ногу назад и удерживайте ее левой рукой. Колено направлено строго вниз. Теперь отведите бедро назад, пока не почувствуете легкое растяжение в мышце. Удерживайте это положение в течение 15–20 секунд. Медленно отпустите ногу и аккуратно поставьте ее обратно. Теперь повторите это упражнение с правой ногой.

Ноги и поясница



Сядьте на пол, вытянув ноги вперед.

Постарайтесь обеими руками ухватиться за верхнюю часть ступней, выпрямляя руки и слегка наклоняя верхнюю часть тела вперед.

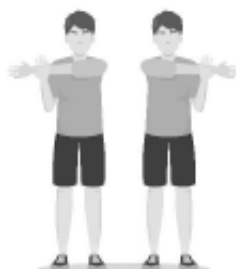
Удерживайте это положение в течение 15–20 секунд. Отпустите ступни и медленно, плавно выпрямите верхнюю часть тела.

Трицепс и плечи



Дотянитесь левой рукой за голову к правому плечу и потяните левый локоть правой рукой, пока не почувствуете легкое натяжение. Удерживайте это положение в течение 15–20 секунд. Теперь повторите это упражнение с правой рукой.

Верхняя часть тела



Вытяните левую руку перед собой на уровне плеч и проведите её мимо правой руки. Потяните левое предплечье правой рукой, пока не почувствуете легкое натяжение. Удерживайте это положение в течение 15–20 секунд. Теперь повторите это упражнение с правой рукой.

